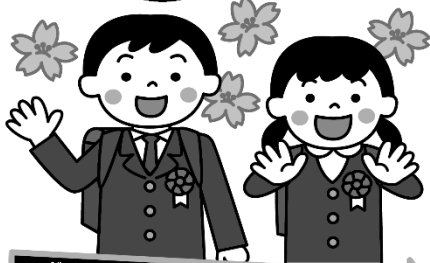


食育便り NO.1

令和3年4月6日
五島市立久賀小中学校
文責：末留和恵

ご入学・ご進級おめでとうございます

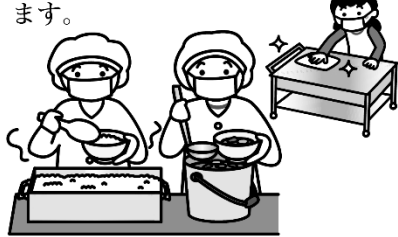


学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの实践活动を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



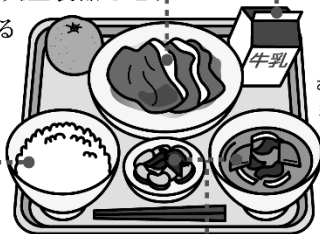
給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品



副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おものに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ

あし、ゆか足を床につける



あける

給食の約束

あたらしい せい かつ よう しき
～「新しい生活様式」バージョン～



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や
後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。



窓やドアを開けて教室を 換気しましょう。 換気	机の上を きれいに 片づけましょう。
せっけんで手をきれいに洗い、 清潔なハンカチやタオルで ふきましょう。 手のひら 手の甲 指の間 手首	給食当番は、 身支度をしっかり 整えましょう。 ※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど 体調が悪い場合、給食当番はできません。
給食当番 以外の人は、 席で静かに 待ちましょう。	「いただきます」 のあいさつを してから、 マスクを 外しましょう。 いただきます
姿勢よく、 前をむいて静かに 食べましょう。 ※食べているときは、 なるべくしゃべりません。	食べ物は食べやすい 大きさにして、 よくかんで食べましょう。 かむ かむ ※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物が のどに詰まり窒息する危険があります。
苦手な食べ物でも、 ひと口食べて みましょう。 ぱくつ	決められた 時間内に、 食べ終わる ように しましょう。
「ごちそうさまでした」 のあいさつを する前に、 マスクをしましょう。 ごちそうさまでした	食べ残しは、 それぞれの 食缶に戻し、 食器は種類ごとに 重ねましょう。